

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«Череповецкое областное училище искусств и художественных ремесел  
им. В.В. Верещагина»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**ПО.01 ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета ПО.01.УП.01. «ТАНЕЦ»

Череповец  
2018

## СОСТАВЛЕНА

в соответствии с федеральными  
государственными требованиями  
к минимуму содержания, структуре и  
условиям реализации  
дополнительной  
предпрофессиональной  
общеобразовательной программы в  
области хореографического  
искусства  
**«Хореографическое творчество»**

**РАЗРАБОТЧИКИ:** Аршинова А.А., Суворова С.В.

**РЕДАКТОР:** заведующий отделением дополнительного образования БПОУ  
ВО «Череповецкое областное училище искусств и художественных ремесел  
им. В.В. Верещагина» А.Г. Чупова

# Содержание

	Стр.
1 Пояснительная записка	4
2 Направленность программы	4
3 Общая характеристика учебного предмета	5
4 Объем учебного предмета	6
5 Требования к уровню освоения содержания предмета	7
6 Виды учебной работы и формы контроля	7
7 Методические рекомендации преподавателям	9
8 Тематический план учебного предмета	11
9 Содержание учебного предмета	11
10 Требования к формам и содержанию текущего, промежуточного, итогового контроля	19
11 Учебно-методическое и информационное обеспечение предмета	21
12 Материально-техническое обеспечение предмета	22

## **Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании»; федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Рабочая программа учебного предмета «Танец» составлена на основе примерной программы «ПО.01.УП.01. «Танец» для детских школ искусств (Министерство культуры РФ, Москва 2012 г., разработчики: С.А. Гладких, Р.Э. Рычкова, О.В. Савинкова) и предназначена для реализации федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

### **Направленность программы**

Рабочая программа учебного предмета «Танец» направлена на:

- выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте;
- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- приобретение детьми знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- овладение детьми духовными и культурными ценностями народов мира;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Программа предмета разработана с учетом:

- обеспечения преемственности программы «Хореографическое творчество» и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области хореографического искусства;
- сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере культуры и искусства.

Рабочая программа ориентирована на:

- воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных

установок и потребности общения с духовными ценностями;

- формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;

- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;

- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства;

- выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации, умению планировать свою домашнюю работу, осуществлению самостоятельного контроля за своей учебной деятельностью, умению давать объективную оценку своему труду, формированию навыков взаимодействия с преподавателями, концертмейстерами и обучающимися в образовательном процессе, уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Танец» относится к обязательной части учебного плана дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы «Хореографическое творчество». Особенность дисциплины заключается в том, что каждый урок включает в себя все виды деятельности:

- элементы классического, народного танца
- партерная гимнастика
- разучивание танцев.

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся на детском хореографическом отделении, и к учебному процессу учебного заведения с профессиональной ориентацией. Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

В соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства основными **дидактическими единицами** являются:

1. выявление одаренных детей в области хореографического искусства в детском возрасте;
2. приобретение детьми знаний, умений и навыков освоения техники классического танца;

3. формирование профессиональных навыков: воспитание у детей культуры исполнения;
4. развитие координации, выразительности, музыкальности, артистизма
5. приобретение детьми опыта творческой деятельности.

Курс «Танец» строится по линейному принципу. Объектом изучения являются воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов; формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями; воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, а также профессиональной требовательности.

Изучение предмета направлено на достижение следующей **цели**: развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм в соответствии с ФГОТ, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

В процессе изучения предмета решаются следующие **задачи**:

1. Знание основных элементов классического, народного танцев;
2. Знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца,
3. Слаженности и культуре исполнения танца;
4. Умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
5. Умение ориентироваться на сценической площадке;
6. Умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ, владение
7. Различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
8. Навыки перестраивания из одной фигуры в другую;
9. Владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
10. Навыки комбинирования движений;
11. Навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

### **Объем учебного предмета**

Рабочая программа учебного предмета «Танец» по программе «Хореографическое творчество» со сроком обучения 8(9) лет рассчитана на 130 часов, изучается в течение 2 лет, в 1, 2 классах. Самостоятельная работа на предусмотрена. Форма занятий мелкогрупповая (до 10 человек), продолжительность одного занятия - 45 минут.

## Требования к уровню освоения содержания предмета

В результате изучения предмета «Танец» обучающийся должен в соответствии федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество»

### **знать/понимать:**

- основные элементы классического, народного танцев;
- массовую композицию, сценическую площадку, рисунок танца,
- слаженность и культуру исполнения танца;

### **уметь:**

- исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- ориентироваться на сценической площадке;
- самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;

### **иметь навыки:**

- перестраивания из одной фигуры в другую;
- постановки корпуса, ног, рук, головы;
- комбинирования движений;
- ансамблевого исполнения, сценической практики.

Результаты освоения программы «Танец» включают в себя:

- умение исполнять шаги, танцевальный бег, подскоки,
- умение двигаться по рисункам танца,
- уметь исполнять танцевальные движения русского танца,
- уметь исполнять качественно упражнения партерной гимнастики.

## Виды учебной работы и формы контроля

При изучении дисциплины используются следующие **методы обучения:**

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- практический урок;
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении курса «Танец» в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

В задачи **контроля** входит объективная характеристика знаний обучающихся. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются следующие виды отчетности:

- типовое задание
- открытый урок

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Для **контроля** соответствия персональных достижений обучающихся поэтапным требованиям к уровню освоения дисциплины проводится промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на экзамене;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании полугодий учебного года.

### **Формы промежуточного контроля и их распределение по полугодиям**

<b>Срок обучения</b>	<b>Экзамены</b>	<b>Зачеты</b>	<b>Контрольные уроки</b>
8(9) лет	4 полугодие	2,3 полугодие	1 полугодие
<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

### **Критерии оценок**

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, зачете и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);



3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

### Методические рекомендации преподавателям

Данная программа создана авторами на основе опыта работы с детьми на хореографическом отделении по программам художественно-эстетической направленности.

С помощью упражнений, включенных в программу «Танец» необходимо сформировать осанку учащегося, обеспечить правильную постановку корпуса, ног, рук, головы.

Урок делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную.

Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построению на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательна с элементами образности

Вторая, основная часть изучение основных элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных (партерная гимнастика).

Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения, разучивание танцев.

Все виды деятельности должны чередоваться не механически, а соединяться органично, подчиняясь педагогическому замыслу.

Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных.

Очень важно дифференцировать работу различных групп мышц, научить учащихся владеть центром тяжести, чувствовать ракурс и т. д.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся.

Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока.

С первых уроков плана работа над культурой исполнения движений.

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры обучающихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучанию фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

Музыка несет функцию организатора, а также, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, т. е. несет художественно-воспитательную функцию.

Главная задача преподавателя - создать условия для вовлечения учащихся в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями, также учить учащихся правильно дышать во время движения, индивидуально подходить к каждому ученику.

Усложнять занятия нужно постепенно, а полученные навыки закреплять и развивать.

Решение задач, выдвинутых программой, требует учёта психологии детей младшего школьного возраста: особенностей внимания, восприятия, мышления, а также учёта физических способностей.

Важный принцип работы с детьми - использование минимума танцевальных элементов при максимуме их сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений даёт возможность качественного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего

обучения. Большое количество комбинаций из этих элементов создаёт впечатление новизны и активизирует мыслительный процесс, а также даёт простор фантазии ребёнка.

Для более полного гармоничного развития личности ребёнка, важной частью является танцевальная практика, которая включает в себя посещение мероприятий художественно-эстетического характера, просмотр видеоматериала с записью современных хореографических произведений. Постановка и отработка танцевальных номеров, выполнение творческих заданий на развитие фантазии ребёнка.

**Тематический план учебного предмета «Танец»  
для обучающихся по дополнительной предпрофессиональной  
общеобразовательной программе в области  
хореографического искусства «Хореографическое творчество»  
со сроком обучения 8(9) лет**

№	Наименование разделов и тем	Всего	Групповые уроки, часы	Контрольные уроки, часы	Консультации
1	<b>1класс (I полугодие) Тема 1:</b> Танцевальные движения.	32	31	1	1
2	<b>1класс (II полугодие) Тема 2:</b> Этюды и постановочная работа.	32	31	1	1
3	<b>2класс (III полугодие) Тема 3:</b> Партерная гимнастика.	32	31	1	1
4	<b>2класс (IV полугодие) Тема 4:</b> Игры, Танец (Рисунки танца, постановочная работа).	34	33	1	1
5	Всего	<b>130</b>	<b>126</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

### Содержание учебного предмета

#### *1 класс (I полугодие).*

*Аудиторные занятия: 2 часа в неделю*

#### ***Тема 1. Танцевальные движения.***

1. Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

*Упражнения для рук:*

- подъем и опускание вверх-вниз,
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

*Упражнения для кистей рук:*

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь,

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, в сторону;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус)

*Упражнение для ног:*

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед в сторону
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги

2. Шаги:

    простой бытовой,  
    на полупальцах,  
    с носка.

3. Подскоки на месте и в продвижении вперед, шаг с подскоком.

4. Бег: легкий и танцевальный.

5. Галоп:

    прямой,  
    боковой.

6. Подготовка к польке (по два прямых галопа с каждой ноги).

7. Деление класса по точкам.

8. Повороты, наклоны головы, перевод сбоку на другую сторону через верх или низ.
9. Развитие прыжка: трамплинные прыжки, сгибая колени, раскрывая ноги в сторону.
10. Позиции ног.
11. Позиции рук.
12. Полуприседание по VI, I, II, III позициям.
13. Выдвижение ноги из VI позиции вперед и в сторону.
14. Выдвижение ноги в сочетании с полуприседанием.
15. "Носок-каблук".
16. Поднимание на полупальцы по VI позиции.
17. Движения плеч и корпуса: подъем и опускание плеч, наклоны корпуса вперед и в стороны, повороты плечами и корпуса.
18. Упражнения на ориентировку в пространстве: различение правой и левой ноги, руки, плеча; повороты вправо и влево; Движение по линии танца и против линии танца; движение по диагонали.
19. Построения и перестроения: в колонну по одному, в пары и обратно, круг, из колонны по два в колонну по четыре и обратно, из колонны в шеренгу, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, «воротца».
20. Элементы русского танца:
  - поклоны,
  - притопы (одинарные, двойные, тройные),
  - ходы (простой бытовой, переменный),
  - «гармошка»,
  - «елочка»,
  - припадание.
21. Упражнения на ориентацию в пространстве:
  - различие правой и левой руки, ноги, плеча;
  - повороты вправо, влево;
  - построения по линиям;
  - построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;
  - перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
  - круг, сужение и расширение круга;
  - свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг;
  - «воротца».
22. Прыжки:
  - прыжки по VI позиции;
  - прыжки с отрыванием вытянутых ног в стороны (разножка);
  - прыжки на одну ногу по VI позиции (нога сгибается в колене вперед, носок вытянут);
  - лёгкие прыжки по I позиции с отрыванием ноги вперед (колени вытянуто), на месте и с продвижением вперед.

### **1 класс (II полугодие)**

## **Тема 2: Этюды и постановочная работа.**

Танцы. Пляска - импровизация, Маленький танец, Покружись и поклонись, Подружились, Пляска с платочками, Танец вокруг елки, Снежинки, Пляска парами, Приглашение, Прощаться здороваться, Танец с воздушными шарами, Полька- ладошки, Мы танцуем польку, Мы танцуем лучше вас, Полька двойка, Русская народная пляска, Возле речки, Змейка с воротцами (хоровод), Вежливы танец.

Игры.

Игры на развитие воображения.

1. «Повтори за мной» Педагог простукивает определённый ритм ладонями (фраза чёткая и короткая) дети поочередно повторяют фразу.
2. «Волшебное яйцо». Раздается шаблон в виде яйца, дети обводят его на бумаге и дорисовывают овал так, чтобы получился новый предмет.
3. «Узнай, кто я». Нужно узнать предмет по устному описанию.

Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.

1. «Гусеница». Группа становится в линию. Каждый из группы передаёт свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться вперёд, потом назад, пока все не лягут на пол.
2. «Обувная фабрика». Все снимают обувь и встают в центр круга. Каждый одевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутой в парную обувь.
3. «Это мой нос». Показывая на часть тела, называют другую: показывая на ухо, спрашиваем: «Это мой нос».
4. «Ха-ха-ха». Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику, образуя длинную цепь. Первый играющий говорит: «Ха», второй «Ха-ха», третий: «Ха-ха-ха». Так продолжается до последнего. Игра начинается заново, если кто-то засмеётся.

Игры на коррекцию эмоциональной сферы.

1. «Невидимая надпись». Взрослый, или дети в паре рисуют на ладошке другого любую букву из его имени. Дети отгадывают.
2. «Кукольный театр». Дети делятся на пары: 1-й кукольник, 2-й кукла. Кукла сидит совершенно расслаблено, свесив голову вниз, как тряпичная. Кукольник придаёт какое-то положение её рукам ногам, лицу, чтобы выразилось какое-то чувство. Кукольники угадывают, какая кукла, что показывает. Меняются в парах.
3. «Островок чувств». Позволяет выразить чувства, которые им приходится скрывать. Дети делятся на две группы: 1 группа - танцоры, 2 группа - художники. Ведущий говорит шепотом, какие чувства они должны показать. Художники наблюдают, угадывают чувство, подбирают краску и рисуют

одной линией танец танцоров в течение 3 минут, затем рассказывают, почему они так нарисовали движения танцоров:

- тебе грустно: умерла твоя кошка
- ты один дома, тебе скучно,
- ты здоровый, сильный, победил на соревнованиях,
- ты отравился чем-то, у тебя болит живот.

Партнеры меняются местами.

4. «Танцы - противоположности». Дети в парах под ритмичную музыку танцуют танец, изображая противоположные чувства. 1- грустный, 2- веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями. Примерные пары чувств: нервный - спокойный, беспечный - озабоченный, сердитый - довольный, жадный - щедрый, трусливый - смелый, бунтарский - покорный.

Игры на сплочение коллектива.

1. «Мой хороший попугай» (мишка, зайка). По кругу передают любую игрушку. Получив игрушку, ребёнок прижимает её, гладит, говорит что-то приятное, бережно передаёт другому.

2. «Липучка». Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников приговаривая: «Я - липучка - приставучка, я хочу тебя поймать». Каждый пойманный присоединяется.

3. «Кенгуру» (в парах). 1-й кенгуру, 2-й кенгурёнок сначала встаёт спиной к нему, а затем приседает. Оба берутся за руки. Задача: в таком положении пройти как можно дальше.

4. «Щепки на реке». Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами больше вытянутой руки. По реке плывут щепки. Сами решают, как будут двигаться - быстро или медленно, прямо или крутиться, останавливаться, поворачивать назад. Участники игры «берега» помогают руками легкими прикосновениями движению щепок. Глаза у щепок могут быть открыты или закрыты.

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

- уметь выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- уметь сознательно управлять своим телом;
- владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма;
- уметь координировать движения;
- владеть, в достаточной степени, изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

### **2 класс (III полугодие):**

*Аудиторные занятия: 2 часа в неделю*

### **Тема 3: Партерная гимнастика.**

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

1. Упражнения, сидя на полу: работа стоп, круговые движения стоп, поочередная работа стоп, раскрывание стоп; развитие выворотности: «лягушка» простая и с наклоном корпуса.
2. Упражнения, лежа на спине: попеременно поднимать ноги, на развитие выворотности, развитие шага, «качалка», сгибание и вытягивание ног с подъемом.
3. Упражнения, лежа на спине: «лягушка», перегибы назад, поднятие рук и ног вместе и попеременно, «качалка», «кораблик», «кошечка».
4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса («велосипед», поднятие и опускание вытянутых ног на 90°, «ножницы»).
5. Комплекс упражнений на развитие шага («мягкая» растяжка путем применения силы рук самого ребёнка (лёжа на спине ноги раскрыты в стороны, подтягивание ноги к голове), «растяжка под тяжестью собственного веса» (переползания через шпагат в «лягушку» и обратно), «жесткая» растяжка (при помощи педагога).

## **2 класс (IV полугодие)**

*Аудиторные занятия: 2 часа в неделю*

### ***Тема 4: Игры, Танец (Рисунки танца, постановочная работа).***

#### **Рисунки танца**

Построение в круг: из колонны по одному, из одной шеренги, из двух шеренг, из двух колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одной колонны в две, в три, в четыре; из двух колонн в четыре; ходьба по залу противоходом, по диагонали, змейками, концентрическими кругами.

«Звездочки» и «Карусель», «Плетень» и «Корзиночка», перестроение из одного круга в два или в три концентрических,двигающихся в разные стороны, построение «Шен».

#### **Игры на развитие воображения.**

**1. «Возьми и передай».** Дети стоят в кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Юля передаёт Насте горячий утюг, та боится обжечься, показывает какой он горячий. Настя передаёт Оксане торт и т.д.

**2. «Быстрые превращения».** Под быструю музыку дети свободно двигаются. Когда музыка остановится, дети превращаются в того, в кого скажет ведущий. Баба-Яга, роботы, грустный клоун весёлый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун, вежливый манекен. Музыка на 30 сек.-1 мин.

**3. «Инструментальная фантазия».** Дети сидят в кругу, передавая друг другу пакет. Из пакета каждый достаёт воображаемый инструмент. Каждый



показывает, как играют на его инструменте. В конце можно предложить всем сыграть на воображаемых инструментах какую-нибудь общую мелодию.

**4. «Мини-фантазии».** Ведущий: Сядьте поудобнее (можно лечь), закройте глаза, вдохните три раза поглубже, представьте:

- ты лежишь на зелёном лугу,
- ты бежишь по жёлтому, тёплому песку к воде,
- ты гладишь котёнка,
- наблюдаешь, как падают листья, снежинки, бежит ручей и т.д.

На каждую картину в образе отводить 1-2 минуты.

### **Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.**

**1. «Ноги в руки».** Группа становится в линию. Каждый кладёт руку на плечо стоящего впереди и поднимает ногу. Второй рукой, стоящие сзади, подхватывают ногу передних. Задача - попрыгать без разрыва большее расстояние.

**2. «Кто?».** Дети в кругу. Ведущий называет личностное качество и просит выполнить какое-либо действие тех людей, которые этим качеством обладают.

- у кого есть сестра - щёлкни пальцем,
- у кого есть веснушки - загляни под стул,
- кто любит собак - полайте,
- кто любит кошек - промяукайте,
- кто рад, что пришёл сюда - закричите: «Ура»,
- кому надоело играть - закричите: «Хватит» и т.д.

### **Игры на коррекцию эмоциональной сферы.**

**«Три характера».** Дети слушают пьесы Д. Кабалевского «Злюка», «Плакса», «Резвушка». Вместе с педагогом дают моральную оценку злости, плаксивости, сравнивают эти состояния с настроением резвушки. Трое детей выбирают, кто какую девочку будет изображать, а остальные по мимике и жестам догадаться, кто есть кто.

### **Тема 4. Игры на сплочение коллектива.**

**1. «Ритмические хлопки».** Дети в кругу. После сигнала ведущего начинают отхлопывать любой ритм. Постепенно прислушиваются к ритму других. Найдя взглядом - объединяются, т.е. отхлопывают общий ритм.

**2. «Дрожащее желе».** Дети собираются возле ведущего. У того в руках воображаемое блюдо с желе. По мере того, как он его несёт, дети раскачиваются медленно, встряхивает легко - дети встряхиваются. В конце желе тает.

**3. «Броуновское движение».** Дети в кругу передают друг другу теннисные мячи ногами по полу, руками. Ведущий выкатывает дополнительные шары. Шары не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга.

Танцы на усмотрение преподавателя.

**Требования к знаниям:**

- знать названия упражнений, движений,
- знать порядок исполнения,
- знать танцевальные шаги,
- знать рисунки танца.

**Требования к умениям:**

- владеть упражнениями партерной гимнастики,
- исполнять движения, упражнения, комбинации ансамблем,
- исполнять четко и музыкально танцевальные движения,
- строиться и перестраиваться по рисункам танца по заданию педагога.

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

- уметь выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- уметь сознательно управлять своим телом;
- владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма;
- уметь координировать движения;
- владеть, в достаточной степени, изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

**Промежуточный контроль  
для программы со сроком обучения 8(9) лет**

Полугодие	Форма Контроля	Содержание
1	контрольный урок	<p>1. Элементы русского танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поклоны,</li> <li>- притопы (одинарные, двойные, тройные),</li> <li>- ходы (простой бытовой, переменный),</li> <li>- «гармошка»,</li> <li>- «елочка».</li> </ul> <p>2. Упражнения на ориентацию в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различие правой и левой руки, ноги, плеча;</li> <li>- повороты вправо, влево;</li> <li>- построения по линиям;</li> <li>- построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;</li> <li>- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;</li> <li>- круг, сужение и расширение круга;</li> <li>- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг;</li> <li>- «воротца».</li> </ul> <p>3. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки по VI позиции;</li> <li>- прыжки с отрыванием вытянутых ног в стороны (разножка);</li> <li>- прыжки на одну ногу по VI позиции;</li> <li>- лёгкие прыжки по I позиции с отрыванием ноги вперёд, на месте и с продвижением вперёд.</li> </ul>
2	Зачет	Игровые, сюжетные этюды, танцы.
3	зачет	<p>Партерная гимнастика:</p> <p>1. Упражнения, сидя на полу: работа стоп, круговые движения стоп, поочередная работа стоп, раскрытие стоп; развитие выворотности: "лягушка" простая и с наклоном корпуса.</p> <p>2. Упражнения, лежа на спине: попеременно поднимать ноги, на развитие выворотности, развитие шага, "качалка", сгибание и вытягивание ног с подъемом.</p> <p>3. Упражнения, лежа на спине: "лягушка", перегибы назад, поднимание рук и ног вместе и попеременно, "качалка", "кораблик", "кошечка".</p> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса («велосипед», поднимание и опускание вытянутых ног на 90°, «ножницы»).</p>

## Итоговый контроль

Полугодие	Форма Контроля	Содержание
4	Экзамен	<p>Задания на ориентацию и построение рисунков в пространстве:</p> <p>Построение в круг: из колонны по одному, из одной шеренги, из двух шеренг, из двух колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одной колонны в две, в три, в четыре; из двух колонн в четыре; ходьба по залу противоположно, по диагонали, змейками, концентрическими кругами.</p> <p>«Звездочки» и «Карусель», «Плетень» и «Корзиночка», перестроение из одного круга в два или в три концентрических,двигающихся в разные стороны, построение «Шен».</p> <p>Игровой, сюжетные этюды, танцы.</p>

## Учебно-методическое и информационное обеспечение предмета

### *Основная литература*

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бондаренко Л. Ритмика и танец. – Киев: Музична Украина, 1976.
7. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
8. Ветлугина Н., Держинская Л., Комиссарова Л. Музыка в детском саду (подготовительная группа). – М.: Музыка, 1985.
9. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
10. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
11. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
12. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
13. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
14. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
15. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
16. Метлов Н. Музыка для утренней гимнастики в детском саду. – М.: Советский композитор, 1979.
17. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
18. Соковина Е., Орлова Ф. Наша армия родная. – М.: Музыка, 1978.

### *Дополнительная литература*

1. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
2. Бырченко Т., Франио Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике. – М.: Советский композитор, 1991.
3. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.

### *Учебно-методическая литература*

1. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы. Выпуск 1, М.: 1963, 1972, 1979.

2. Конорова Е. В. Ритмика в театральной школе. М.-Л.: Искусство, 1947.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: Рольф, 2000.
4. Ткаченко Л. Детский танец. М.: 1982.
5. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: 1990.

### **Интернет – ресурсы**

1. [nsportal.ru/blog/nachalnaya-shkola/...](http://nsportal.ru/blog/nachalnaya-shkola/...)
2. [deti-ritmika.ru](http://deti-ritmika.ru)
3. [butrova.ucoz.ru/load/obrazovatelnye...](http://butrova.ucoz.ru/load/obrazovatelnye...)
4. [egozaspb.ru/for-parents/181-rhythmi...](http://egozaspb.ru/for-parents/181-rhythmi...)
5. [dshi4.ru/projects/metod/ritmika/rit...](http://dshi4.ru/projects/metod/ritmika/rit...)

### **Материально-техническое обеспечение предмета**

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Ритмика» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов костюмерной.